

HE

REVISTA DIGITAL

"INVESTIGACIÓN Y EDUCACIÓN"

NÚMERO 20

SEPTIEMBRE DEL 2005 vol - 3

ISSN 1696-7208

Como actúan en el cuerpo y en la mente los Aceites Esenciales.

Las propiedades de los aceites esenciales actúan básicamente a través del olfato y a través de la piel.

A través del olfato, de manera instantánea, llegan al sistema nervioso. Esto es debido a que a diferencia de los demás sentidos, los estímulos olfativos son los únicos que llegan directamente a la Corteza cerebral, sin pasar por el filtro del Tálamo (centro receptor) para sufrir un análisis previo.

Los aceites esenciales utilizan la actividad sensorial del olfato como camino de entrada hacia nuestro cuerpo y mente.

El aire inhalado que contiene las moléculas del Aceite esencial, alcanza la parte superior de las fosas nasales, donde las fibras nerviosas de las neuronas olfativas, transforman la energía química de las moléculas del Aceite Esencial en impulsos eléctricos que los centros olfativos transmiten a otras regiones del cerebro y tienen lugar las distintas reacciones.

La extrema volatilidad de estos aceites es muy apropiada para utilizarlos por esta vía, que es la más indicada en casos de afecciones y problemas respiratorios.

En particular el nervio olfativo se une con áreas antiguas del cerebro (sistema límbico) relacionadas con el estado de ánimo, la sexualidad y la alimentación.

Así, un olor o perfume desencadena un recuerdo más intenso que el provocado por una imagen o sonido.

Está demostrado que los Aceites Esenciales de cítricos, actúan positivamente contra estados negativos emocionales (depresión, angustia, ansiedad), pero debido a factores como el progresivo aumento de la contaminación ambiental y contaminación audiovisual (tv, ruidos); el hombre está perdiendo la facultad de percibir los olores (anosmia) y con ello pierde parte de los efectos que a través del olfato originan los Aceites Esenciales.

ÍNDICE DE VOLATILIDAD

Eucalipto.....	5
Romero.....	18
Ciprés.....	30
Mejorana.....	40
Manzanilla.....	47
Bergamota.....	55
Hisopo.....	65
Cardamomo.....	68
Menta.....	70
Incienso.....	75
Albahaca.....	78
Azahar.....	79
Salvia.....	82

Hinojo.....	85
Lavanda.....	85
Poleo.....	86
Geranio.....	87
Jazmin.....	95
Madera de cedro....	97
Rosa.....	99
Pachulí.....	100
Benjuí.....	100

El índice menor corresponde a los que más rápido se volatilizan y el mayor a los que mas perduran.

Pero, es a través de la piel, donde conseguimos los mejores resultados en la aplicación de los Aceites esenciales.

Mientras el olfato requiere un movimiento activo voluntario de acercamiento e inhalación nasal, la aplicación a través de la piel, se beneficia del efecto curativo de la esencia sin la intervención del yo, integrándose en el sistema vegetativo y llegando al inconsciente.

Si se fricciona la piel con un aceite esencial puro o diluido e un aceite base (por lo general, aceite vegetal) las minúsculas moléculas que lo componen, se vuelven solubles en las grasas de la piel, atravesando con rapidez las capas externas y alcanzando los capilares sanguíneos y de ahí al flujo sanguíneo donde son transportadas a las células y a los fluidos corporales.

De forma experimental se ha comprobado que las esencias pueden encontrarse en la sangre al cabo de una o varias horas, tras la aplicación en la piel.

Cuando se emplea un aceite en una zona del cuerpo dolorida, éste actúa en el órgano enfermo que se encuentra bajo la piel, gracias a su alto poder de propagación.

Sabemos que todo en la vida vibra con su propia energía. La acción general de una minúscula cantidad de producto, aproxima sus resultados (aromaterapia) a las terapias energéticas.

Cualquier órgano vibra siguiendo una frecuencia propia de bio funcionamiento óptimo. Muchos factores externos e internos (contaminación, corrientes electromagnéticas, alimentación desequilibrada, pensamientos negativos, etc.) provocan una falta de sincronización en estos circuitos energéticos vitales, produciendo desequilibrios y enfermedades.

Las esencias de las plantas poseen en su interior la máxima potencialidad. Son auténticas” concentradoras de energía” que corresponde a las propiedades de la planta que las produce.

Al aplicarlas al hombre, pueden introducirse a través de las corrientes energéticas alteradas y sintonizar con su movimiento vibratorio.

Esta técnica de funcionamiento es la misma que la de la Acupuntura, Homeopatía, técnicas de meditación, técnicas corporales como Yoga, Bionergía, Tai chí, etc.

La acción beneficiosa, no tiene tanto su origen en la cantidad, sino en la “información” antes mencionada, que ésta transporta y que se introduce en el circuito energético alterado del organismo, y lo reequilibra.

INHALACIONES

Se suelen utilizar de 5 a 8 gotas de esencia en un recipiente pequeño de agua hirviendo y se respiran los vapores con un paño sobre la cabeza.

MASAJES

Para el masaje, las esencias-una o varias- se añaden, antes de entrar en contacto con la piel, a un ceite básico que, actuando como vehículo, diluye las esencias para evitar reacciones cutaneas y fenómenos irritantes, y permitir el deslizamiento correcto para efectuar el masaje.

BAÑO

La temperatura debe ser elevada, pero no en exceso. Las esencias se añadirán inmediatamente antes de entrar en la bañera. E añaden 4 o 5 gotas de la esencia elegida, si se trata de varias no deben superar las 8 gotas.

DUCHA

Se depositan 3 o 4 gotas de esencia en el guante de espuma mojado y se fricciona el cuerpo.

INGESTION

No se debe ingerir ninguna esencia sin el asesoramiento profesional.

ENJUAGUES

De 2 a 3 gotas de esencia en un vaso de agua hervida para enjuagues o gargarismos en caso de inflamación de las mucosas de la boca y garganta.

BIBLIOGRAFÍA

- ACEITES ESENCIALES. Autores : Francesco Padrino- María Teresa Lucheroni. Editorial DE VECCHI.
- ESENCIAS FLORALES. Autor: Carol Rudd. Editorial Konemann.
- LOS SECRETOS DE LA AROMATERAPIA. Autor Jennie Harding. Edit . Evergreen.

Título: *Como actúan en el cuerpo y en la mente los Aceites Esenciales.*

Autora: *Pilar Delgado Rodríguez.*

Profesora Técnica FP Estética.